LOS SECRETOS DE UNA LARGA VIDA



"Longevidad" - En busca de la eterna Juventud

por: Dan Buettner
fotografía: David Mclain
Fuente: **National Geographic - Noviembre, 2005** (contenido textual)

¿Creería que usted puede agregarle 10 años a su vida?

Una vida larga y saludable no es un accidente. Comienza con "buenos" genes, pero también depende de los buenos hábitos que se tengan. Según los expertos, si se adopta el estilo de vida correcto, existen muchas probabilidades de que se pueda vivir un decenio más. En los últimos años, los investigadores han escudriñado el mundo para buscar los secretos de una larga vida. En **Cerdeña, Italia**, un equipo de demógrafos encontrón un foco de longevidad en los pueblos montañeses, donde los hombres llegan a los 100 años en una proporción asombrosa. En las islas de **Okinawa, Japón**, otro equipo examinó a un grupo de personas que se encuentra entre quienes más han vivido en la Tierra. Y en **Loma Linda, California**, los investigadores estudiaron a un grupo de **Adventistas del séptimo Día** que se distinguía por su longevidad. Los habitantes de estos tres lugares producen el porcentaje más alto de centenarios, padecen una fracción de las enfermedades que normalmente matan a las personas en otras partes del mundo industrialmente avanzado y disfrutan de una mayor cantidad de años de vida saludable.

· Pareciera que los asistentes regulares a la iglesia viven unos cuantos años más que los que no lo hacen

---

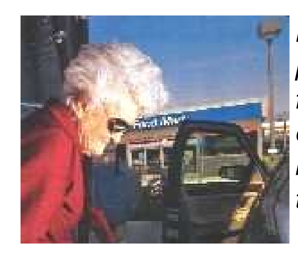




Tener Fe

Mientras bautiza a una niña, el pastor de la iglesia Adventista del Séptimo día, Scout Smith (der.), afirma que la espiritualidad y la salud física van de la mano. "Aceptar a Cristo es ser libre, lo cual reduce el estrés" El Dr. Ellsworth Wareham, quien a los 91 años aún ayuda en cirugías (abajo), dice: "Dios dirige y Dios protege".

LOMA LINDA, CALIFORNIA



El año pasado, cuando cumplió 100 años, Marge Jetton renovó su licencia de conducir por cinco años más. Pero lo que realmente la mantiene activa, según nos dice, es su fe cristiana. Ella, al igual que otros Adventistas del Séptimo Día- que evitan la comida chatarra y la cafeína- tienden a vivir entre cuatro y diez años más que el promedio de los californianos. "Necesitamos alguien que nos guíe en esta vida, y necesitamos tener grandes esperanzas". Dice Marge. "Dios es un buen amigo"

Es viernes por la mañana y Marge Jetton conduce por la autopista de San Bernardino en su Cadillac Seville color malva. Escudriña el pasaje a través de sus anteojos oscuros, mientras su cabeza apenas sobrepasa el volante.

Marge, quien en septiembre cumplió 101 años, va retrasada para uno de los varios trabajos voluntarios que tiene el día de hoy y conduce rápidamente. Esta mañana ya ha caminado un kilómetro y medio, ha levantado pesas y ha desayunado su avena. "No sé bien por qué el Señor me ha concedido el privilegio de vivir tanto", dice, señalándose a sí misma. "Pero mire lo que ha hecho". Puede que Dios tenga o no tenga que ver con la vitalidad de Martge, pero su religión, seguro que sí.

Marge es una Adventista del Séptimo Día. Estamos en Loma Linda, California, a medio camino entre Palm Springs y Los Angeles. Aquí, rodeada de naranjos y normalmente cubierta por un smog color mostaza, vive una muy estudiada comunidad de Adventistas Séptimo Día.

La Iglesia Adventista siempre ha predicado y practicado un mensaje de salud: prohíbe expresamente fumar, consumir alcohol y la ingestión de alimentos bíblicamente "contaminantes". "La dieta que el Creador escogió para nosotros está constituida por granos, frutas, nueces y vegetales", escribió Ellen White, una lider influyente que ayudó a conformar la Iglesia Adventista.

Los adventistas también cumplen con el Shabat, interactuando socialmente con otros miembros de la iglesia y disfrutando de un "tiempo de sacralizad" que les ayuda a liberar el estrés. En la actualidad, la mayoría de los adventistas sigue el estilo de vida prescrito, un testimonio quizás de lo saludable que resulta mezclar la salud con la religión.

Entre 1976 y 1988, los institutos nacionales para la Salud de Estados Unidos patrocinaron un estudio de 34 mil adventistas de California, para ver si su estilo de vida, orientado hacia la salud, incidía en sus expectativas de vida y en los riesgos de enfermedades del corazón y de cáncer. El estudio encontró que el hábito de los adventistas de comer habichuelas, leche de soya, tomates y otros frutos disminuía su riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer. También sugería que consumir pan de trigo entero, tomar cinco vasos de agua al día, y, lo más sorprendente, el consumo de cuatro porciones de nueces por semana, reducía el riesgo de contraer enfermedades del corazón. Otra conclusión fue que no comer carnes rojas había coadyuvado para evitar tanto el cáncer como las enfermedades del corazón.



Al final, el estudio llegó a una asombrosa conclusión, afirma Gary Fraser de la Universidad de Loma Linda: el adventista vegetariano promedio vive entre cuatro y 10 años más que el californiano promedio.

Me reúno con Marge en un salón de belleza en Redlands. Cada viernes, en los últimos 20 años, no ha faltado a su cita de las 8 a.m. con su estilista, Barbara Millar.

Cuando llego, Marge hojea una copia del *Reader's Digest*, mientras Bárbara le alisa un mechón de cabellos plateados. "¡Llegas tarde!", me grita.

"Somos un montón de dinosaurios aquí", me susurra Bárbara. "Eso lo serás tu", le contesta, enérgica, Marge. "Yo no."

Media hora más tarde, con el cabello luciendo como un copo de algodón, Marge me lleva hasta su coche. No camina, sino que sale pitando con un aire de autosuficiencia. "Súbete, me ordena, Me puedes ayudar". Vamos hacia Loma Linda, a un hogar de atención diurna para ancianos, muchos de los cuales son varias décadas más jóvenes que Marge.

Marge abre la cajuela del coche y carga cuatro montones de revistas que reunión durante la semana. "Los ancianitos de aquí las leen y recortan las fotografías para hacer manualidades", me explica. ¿Ancianitos?

Próxima parada: entregar botellas reciclables a una mujer que vive de la asistencia social y quien luego las cambiará por el dinero de los depósitos. En el camino, Marge me cuenta que ella nació pobre, hija de un criador y domador de mulas y de una ama de casa de Yuba City, en California. Trabajó como enfermera, mantuvo a su marido para que estudiara medicina, y crió a dos hijos. Su esposo James murió dos días antes de cumplir 77 años de casados. "Por supuesto que de vez en cuando me siento sola, pero para mi eso siempre ha sido un signo de que debo levantarme e ir a ayudar a alguien"

Como muchos adventistas, Marge pasa la mayor parte de su tiempo con otros correligionarios. "Es difícil tener amigos que no sean adventistas", dice. "¿Dónde los puede conocer uno? No hacemos las mismas cosas." Como resultado de esto, según afirman los investigadores, los adventistas aumentan sus posibilidades de longevidad al asociarse con personas que refuerzan sus costumbres saludables.

Al atardecer ya de regreso en Linda Valley Villa, la comunidad de adventistas retirados donde vive, Marge me invita a almorzar. Nos sentamos aparte, pero una serie de vecinos se acercan a saludar. Mientras comemos un guisado de tofu y una ensalada verde mixta, le pido a Marge que comparta conmigo su sabiduría de longevidad.

"No he comido carne en 50 años y no como nunca entre comidas", me dice, mientras le da unos golpecitos a sus dientes perfectos. "Son todos míos". Su trabajo voluntario le ayuda a sobrellevar la soledad que sufren los adultos mayores y le brinda, a la vez, una fuente de motivación, que también es algo de lo que están imbuidas las vidas de otros centenarios exitosos. "Hace mucho tiempo me di cuenta que tenía que salir al mundo", me dice. "Hace mucho tiempo me di cuenta que tenía que salir al mundo", me dice. "El mundo no iba a venir a mi".

Tengo una última pregunta para Marge. Después de haber entrevistado a más de 50 centenarios en tres continentes, los encontré a todos muy agradables. No hallé ni un gruñón en el grupo. ¿Cuál es el secreto para un siglo de simpatía?

"Bueno, me gusta hablar con la gente. Veo a los extraños como amigos a los que aún no he conocido". Hace una pausa meditativa. "Aunque quizás, la gente me pueda mirar y decirse: ¿Por qué esa mujer no se queda callada?"

Celebrar la vida



"La Biblia nos dice que no comamos cerdo", dice Lidia Newton (der), quien prefiere las habichuelas, el queso, el pan y una rebanada de pastel de cumpleaños (abajo). Lidia, de 112 años, se encuentra entre las 20 personas más longe-vas del mundo, a sólo tres años de quien encabeza la lista.



Los "súper centenarios" están redefiniendo cuánto y qué tan bien podemos vivir, aunque no sea algo que resulte fácil. "Mi parte favorita del día- dice Lidia- es cuando duermo una siesta."

Darse el tiempo para el descanso



Los Rawson, de Colton, California (abajo), conviven en familia los fines de semana. Los sábados son tranquilos, un santuario en el tiempo, porque practican el Shabat y mantienen un día de espiritualidad. "Todo es acerca de la iglesia, la familia y los amigos", dice Tim, el padre. "Si el día no fuera especial, yo estaría simplemente cortando el césped." En cambio, los domingos, salen juntos en sus motocicletas para dar una vuelta en la tarde.

CARACTERISTICAS DIFERENTES

ADVENTISTAS

- Comen nueces y frijoles.
- Guardan el Sábado.
- Cultivan su fe.

SARDOS:

- Beben vino tinto (con moderación).
- Comparten las cargas de trabajo con sus esposas.
- Consumen queso pecorino (y otros alimentos ricos en omega-3).

OKINAWENSES

- Mantienen amistades duraderas.
- Comen pequeñas porciones de alimentos.
- Buscan motivaciones en la vida.



CARACTERISTICAS COMUNES A LOS TRES

- No fuman.
- Dan prioridad a la familia.
- Se mantienen activos y socialmente vinculados.
- Comen frutas, vegetales y granos enteros.

POR QUÉ VIVEN MÁS TIEMPO

Las personas muy longevas en tres regiones muy distantes entre sí comparten un número de hábitos clave, a pesar de tener orígenes y creencias distintas.

La proporción de mujeres a hombres centenarios en Estados Unidos es cerca de cuatro a uno. En algunas partes de Cerdeña es de uno a uno.

LOS SARDOS

FAMILIA DE HONOR

Las casas hogar, los centros para ancianos y las comunidades con asistencia representan un lenguaje que Giovanni Sannai (der., con boina negra, sentado en la cabecera de la mesa), de 103 años, desconoce. Éste cena regularmente con su vasta familia. Según los gerontólogos, los ancianos que viven cerca de sus seres queridos tienden a vivir más años. Sannai es un poco escéptico: "Nadie sabe por qué la gente como yo vive tanto; tampoco yo lo sé".

En el pueblo de Silanus, en un cobertizo detrás de su casa, Tonino Tola, de 75 arios, saca las manos del cuerpo aún humeante de un ternero recién sacrificado, guarda su cuchillo y me da la bienvenida con un cálido y sangriento apretón de manos. Luego, con sus gruesos y resbalosos dedos pellizca tiernamente las mejillas de su

nieto de cinco meses, Filippo, quien observa la escena desde los brazos de su madre. Para este fornido pastor de 1.80 metros, el trabajo duro y la familia conforman los cimientos de su vida, y quizás puedan ayudar a explicar por qué Tonino y sus vecinos pertenecen a un lugar de gente longeva.

Silanus, una comunidad de 2,400 personas, se localiza en las faldas de las montañas Gennargentu en el centro de Cerdeña, donde los secos pastizales colindan con los picos de granito. En un racimo de pueblos en el corazón de una región llamada "La Zona Azul" por los demógrafos, 91 de las 17,865 personas que nacieron entre 1880 y 1900 han llegado hasta su centésimo aniversario, una tasa más del doble de alta que el promedio en Italia.

¿Por qué la extraordinaria longevidad en este lugar? El estilo de vida es parte de la respuesta. Este día en particular, para las 11 a.m., Tonino ya ha ordeñado cuatro vacas, ha cortado media pila de leños, ha sacrificado a un ternero y ha recorrido 6.4 kilómetros pastorean-do a sus ovejas. Al tomarse el primer descanso del día, reúne a sus hijos mayores, a su nieto y a los visitantes alrededor de la mesa de la cocina. Su esposa, Giovanna, desata un pañuelo que contiene *carta da tnusica,* un pan delgado como un pergamino, llena los vasos con vino tinto y, con la severa brusquedad de una mujer que sabe que manda, corla unas rebanadas de queso *pecorino* hecho en casa.

Como la mayoría de las esposas del lugar, cuyos maridos están ocupados cuidando sus ovejas, Giovanna lleva las finanzas familia-res y la administración del hogar. En las culturas mediterráneas, las mujeres sardas tienen fama de cargar con el estrés de estas responsabilidades. Para los hombres, un menor estrés podría reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, lo cual podría explicar por qué la tasa de mujeres y hombres centenarios es casi de uno a uno en algunas partes de Cerdeña. "Yo hago el trabajo —admite Tonino, tomando a Giovanna por la cintura— y mi *ragazza* es la que se preocupa."

CONSUMA VINO TINTO

Delgado como una partitura, el *carta da música,* un tipo de pan ácimo, es parte de la dieta sarda. Algunos estudios indican que podría reducir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares. Beneficios parecidos se le atribuyen a beber un vaso diario de vino tinto, el cual contiene un componente que previene la obstrucción arterial. Los sardos brindan diciendo *kent'annos:* salud *y* vida por 100 años.

Estos sardos también se benefician de su historia genética. Cuan-do potencias militares, como los fenicios y los romanos, descubrieron los encantos de Cerdeña, los nativos se vieron forzados a retroceder más y más hacia el interior de las partes montañosas. Una vez allí, cultivaron la precaución contra los forasteros y se ganaron una reputación de bandidaje, secuestros, y de la práctica de *vendettas* con la *lesoria,* el tradicional cuchillo sardo de los pastores.

El aislamiento de los pueblos montañeses ha contribuido a preservar el estilo de vida tradicional sardo, que propicia la longevidad.

En su aislamiento, los nativos sardos se convirtieron en "incubadoras genéticas"; ampliando ciertos rasgos a través de las gene-raciones. Aún en la actualidad, aproximadamente el 80 % de ellos está relacionado directamente con los primeros sardas, afirma Paolo Francalacci, de la Universidad de Sassari. En alguna parte de es-ta mezcla genética, dice Francalacci, puede yacer una combinación que favorece la longevidad.

La dieta que lleva la familia de Tonino es otro factor: está repleta de frutas y verduras del huerto familiar, como calabacitas, berenjenas jitomates y alubias, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y el cáncer de colon. En la mesa de Tonino también se encuentran varios productos lácteos tales como leche de ovejas alimentadas con hierba, y queso *pecorino* que, al igual que el pesca-do, aportan proteína y ácidos grasos omega-3. Tonino aún elabora el vino de uvas *Cannonau* de su pequeño viñedo, que en esta región montañosa contienen un componente en una proporción de dos a tres veces mayor que la que se encuentra en otros vinos que podría prevenir las enfermedades cardiovasculares.

EN FORMA

"Un poco de trabajo no te mata". Esa es una lección que se aprende temprano en Cerdeña, donde el joven Antonio ayuda a cuidar los rebaños de su familia. Por mantenerse activos, muchos

hombres, como Giuseppe Cugusi (der.) —a los 85 años aún cría cerdos—, están saludables. "Toda mi vida he caminado y he trabajado", dice Giuseppe. "Si me quedara todo el día en casa, entonces me enfermaría."

Pero, con la globalización y la modernización, aun la lejana Cerdeña está cambiando. Los autos y los camiones han eliminado la necesidad de caminar distancias largas. Los jóvenes miran más hacia el exterior y son menos tradicionales. La obesidad, que no existía prácticamente antes de 1940, ahora afecta aproximadamente al 10 % de los sardos. "Los niños quieren papas fritas y pizzas", dice Tonino. "El pan y el queso están pasados de moda."

Pero hay algo que no ha cambiado: la dedicación de los sardos a sus familias, lo cual garantiza un apoyo en los tiempos de crisis y el cuidado de los ancianos mientras vivan. "Nunca pondría a mi padre en un hogar para ancianos", dice Irene, la hija de Tonino. "Eso sería una deshonra para la familia."

Para Tonino, un día de trabajo incluye aún una caminata en la tarde para llevar a pastar a sus 200 ovejas. Enfundado en sus polainas de cuero, con sombrero y abrigo, Tonino atraviesa una estrecha abertura en un muro de piedra, y cuenta sus ovejas, que van detrás de él. Cuando tres animales tratan de adelantarse, chocan contra una sección del muro y Tonino, con cierta parsimonia, coloca de nuevo las rocas en su lugar, para luego recostarse en un promontorio y asumir el antiguo rol del centinela, una rutina que ha ensayado desde hace varios decenios.

"¿Alguna vez se aburre, Tonino?, le pregunté. Éste se da la vuelta, me señala con sus dedos aún manchados de sangre seca y su voz retumba al con-testar: "Me ha fascinado vivir aquí cada día de mi vida".

Los genes "buenos" también ayudan: ocho de cada 10 sardos están relacionados directamente con los habitantes originales de Cerdeña.

LOS OKINAWENSES

Los ancianos en Okinawa sufren menos ataques al corazón, menos cáncer de mama y cáncer de próstata que en Estados Unidos.

Lo primero que se advierte acerca de Ushi Okushima es su risa. Sale de su estómago, retumba hasta sus hombros y luego estalla con un "ji ja" que inunda la habitación con una alegría cristalina. Conocí a Ushi hace cinco años, en su casa de Okinawa, y ahora es esa misma risa la que me atrae a su casita de madera en el pueblo costero de Ogimi. En esta tarde lluviosa, Ushi se sienta cómodamente envuelta en un kimono azul. Un heróico mechón de pelo echado hacia atrás re-vela una frente bronceada y unos ojos verdes en estado alerta. Sus manos suaves yacen serenamente en su regazo. A sus pies, sorbiendo té, están sentadas sus amigas Setsuko y Matsu Taira, con las piernas cruzadas en una estera o *tatanii.* Desde la última vez que visité a Ushi, comenzó un nuevo trabajo, trató de huir de casa y empezó a usar perfume. Un comportamiento predecible para una jovencita quizás, pero Ushi tiene 103 años. Cuando le pregunto acerca del perfume, bromea diciendo que tiene un nuevo novio, y se tapa la boca con la mano, antes de lanzar una de sus benditas risas.

RAZON DE VIVIR

¿Cuál es la Ikigai, "la razón de vivir", de Fumiyasu Yamakawa, de 84 años? El ejercicio diario, que incluye la práctica de yoga (der.) y entrenar para un decatlón. Sus eventos favoritos: salto de altura y con garrocha. Para Zen-ei Nakamura (abajo) es el mar lo que lo cautiva."Pescar es mi vida", afirma. Éste suele nadar desnudo para atraer a los peces hacia sus redes.

Con una expectativa de vida promedio de 78 años para los hombres y de 86 para las mujeres, los nativos de Okina-wa se encuentran entre las personas más longevas del mundo y, lo que resulta más importante, los ancianos que viven en este exuberante archipiélago tropical tienden a disfrutar muchos años sin ser aquejados por enfermedades.

¿Cuál es la clave? "El *Ikigai* por su-puesto que ayuda", responde Craig Wilcox, del Estudio de Centenarios de

Okinawa. El término japonés se traduce aproximadamente como "aquello que hace que valga la pena vivir la vida". Los ancianos de Okinawa, afirma Wilcox, poseen un fuerte sentido de motivación que podría actuar co-mo una especie de amortiguador contra el estrés y contra las enfermedades, como la hipertensión. Muchos de ellos también pertenecen a un *moai* al estilo de Okinawa: una red de apoyo mutuo que proporciona ayuda, económica, emocional y social a lo largo de su vida.

MANTENER LOS AMIGOS

El vínculo social se mantiene intacto para Kamada Nakazato, de 102 años, cuya familia y amigos se reúnen con ella a tomar té. Algunos estudios demuestran que los ancianos que se mantienen sociables son menos propensos a sufrir enfermedades del corazón y depresión. Una amenaza contra la salud se cierne contra los jóvenes en Okinawa que consumen comida rápida (der.): ahora tienen la mayor tasa de obesidad en Japón.

Una dieta magra también podría ser otro factor incidente. "Un plato rebosante de verduras de Okinawa, tofu, sopa de mi-so y un poco de pescado o carne tienen menos calorías que una hamburguesa pequeña –afirma Makoto Suzuki, que también trabaja en el Estudio de Centenarios de Okinawa– y tendrá muchos más nutrientes sanos". Es más, muchos de los nativos de Okinawa que crecieron antes de la Segunda Guerra Mundial nunca desarrollaron la tendencia a darse gustos con las comidas. Viven aún de acuerdo con el proverbio inspirado en Confucio: *'hara hachi bu',* come sólo hasta que tu estómago esté 80 % lleno.

"Moai": un grupo de amigos, vecinos o familiares que se reúnen con regularidad para propor-cionarse apoyo social, emocional y económico.

Además, siembran buena parte de lo que comen. Al observar los huertos que tienen los centenarios de Okinawa, Greg Plotnikoff, un investigador dedicado a la medicina tradicional, los llama "botiquín de medicina preventiva": Hierbas, especias, frutas y vegetales tales como rábanos chinos, ajo, coles, cúrcuma, cebolletas y tomates que, dice Plotnikoff "tienen componentes que podrían bloquear el cáncer antes de que inicie".

Irónicamente, para muchos ancianos de Okinawa, esta dieta surgió de épocas de penurias. Ushi Okushima creció descalza y en la pobreza. Su familia apenas sobrevivía tratando de cultivar el terreno rocoso de Ogimi, sembrando tubérculos, que conformaban el plato principal de todas sus comidas. Para celebrar el Año Nuevo, el pueblo mataba un cerdo y cada uno de los habitantes recibía un pedazo de carne.

COMER VERDURAS. Cuando no ve las luchas de sumo en la televisión, Yasu Itoman, de 100 años, se ejercita cultivando zanahorias, tomates y cebollas en su jardín (abajo). Estos vegetales le proporcionan antioxidantes naturales que podrían ayudarla a prevenir el cáncer. Seiryu Toguchi (der.), de 104 años, disfruta de unos minutos de sol, una fuente de vitamina D, que ayuda a prevenir la osteoporosis.

Durante la Segunda Guerra Mundial, cuando los barcos de guerra estadounidenses bombardearon Okinawa, Ushi y Setsuko, cuyos maridos habían sido enrolados en el ejército japonés, huyeron a las montañas con sus hijos. "Sufrimos una terrible hambruna"; recuerda Setsuko.

Actualmente, Ushi se despierta al amanecer y toma un pequeño desayuno compuesto por leche, plátanos y tomates. Hasta hace poco, sembraba la mayor parte de sus alimentos (dejó de hacerlo cuando empezó a trabajar). Pero sus rituales tradicionales diarios no han cambiado en lo absoluto: los rezos matutinos a sus antepasados, tomar té con sus amigas, comer con la familia, dormir una siesta vespertina, dedicar una hora social al atardecer con sus amigos y, antes de dormir, tomar una taza de cake con una infusión de la hierba que se conoce como artemisa. "Me ayuda a dormir", dice Ushi.

¿Cuál es el Ikigai de Ushi, ese poderoso sentido de motivación que, se di-ce, poseen los ancianos de Okinawa?

"Mi Ikigai está justamente aquí", me responde, haciendo un ligero ademán de manos que envuelve a Setsuko y a Matsu. "Si ellas mueren, me preguntaré por qué sigo aún con vida."

Estas ancianas de Okinawa son líderes espirituales respetadas en muchos pueblos, un papel que le otorga un mayor sentido a sus vidas.

---

escuche EN INGLES el resumen en http://www7.nationalgeographic.com/ngm/0511/sights_n_sounds/

NOSOTROS: Página Inicio - Creencias - Testimonios - Nuestra Historia - **OFRECIMIENTOS**: Obsequios - Cursos de Salud, Recitales, Conferencias - Atención Pastoral - **ÁREAS DE SERVICIO**: Nutrición - Salud y Servicios Relacionados - Educación - MATERIALES y Metodologías - Familia y Solos - Filantropía - Jóvenes - Para la Mujer - Para los Niños - Publicaciones y sus Promotores - Derechos Humanos - Música - Comunicación en la Iglesia - Instituciones - **IGLESIAS**: Templos en Buenos Aires Argentina - Templos en Argentina y países limítrofes